

# こころのリフレッシュ相談会

さまざまなこころの悩みをお持ちの方は、一人で抱え込まずにご相談ください。

臨床心理士が、個別相談に応じます。秘密は厳守します。

**費用無料・要予約・原則1回限りとなります**

## このようなことはありませんか？

- ・ゆううつな気分やイライラが続く
- ・一人で悩みすぎて、どうしたらいいかわからなくなってきた など

- ・「悩んでいる本人にどう関わったらよいかわからない」など  
ご家族からの相談にも応じます
- ・ご希望に応じてオンラインでの相談も可能です

●時間：午後1時～2時、2時～3時、3時～4時の1時間程度

●定員：各日3名（要予約） ●対象：市内在住の人

●申込：定員に達するまで実施場所にて電話受付

保健センター

TEL：47-1551

保健福祉センター（和泉シティプラザ内）

TEL：57-6620

## ●日程・申込受付・場所

|      | 日程        | 申込受付開始日   | 実施場所     |
|------|-----------|-----------|----------|
| 令和7年 | 4月30日（水）  | 4月7日（月）～  | 保健福祉センター |
|      | 5月30日（金）  | 5月7日（水）～  | 保健センター   |
|      | 6月30日（月）  | 6月5日（木）～  | 保健福祉センター |
|      | 7月30日（水）  | 7月7日（月）～  | 保健センター   |
|      | 8月29日（金）  | 8月5日（火）～  | 保健福祉センター |
|      | 9月29日（月）  | 9月5日（金）～  | 保健センター   |
|      | 10月29日（水） | 10月6日（月）～ | 保健福祉センター |
|      | 11月27日（木） | 11月5日（水）～ | 保健センター   |
|      | 12月26日（金） | 12月5日（金）～ | 保健福祉センター |
| 令和8年 | 1月30日（金）  | 1月5日（月）～  | 保健センター   |
|      | 2月27日（金）  | 2月5日（木）～  | 保健福祉センター |
|      | 3月26日（木）  | 3月5日（木）～  | 保健センター   |



## 【問合せ先】

和泉市自殺対策連絡会議

事務局：和泉市 健康づくり推進室 健康増進担当

和泉市立保健センター内 TEL：47-1551